



## **POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE**

17-300 Siemiatycze, ul. Legionów Piłsudskiego 3  
telefon: 85 730 05 07, e-mail: pcpr\_siemiatycze@wp.pl

### **PROGRAM WARSZTATÓW „AKADEMIA RODZICA”**

**Celem warsztatów jest:** podniesienie umiejętności rodzicielskich, przekazanie wiedzy dotyczącej jak budować bliskie relacje w rodzinie, atmosferę miłości i zaufania oraz jak komunikować się i wychowywać bez użycia przemocy.

#### **I SPOTKANIE: Przestrzeń dla rodziny:**

- Określenie i spisanie potrzeb dzieci i rodziców.
- Wyznaczanie wspólnych granic – Dokąd podążamy?
- Wyznaczanie granic i delegowanie obowiązków.

#### **II SPOTKANIE: Porozumienie bez przemocy wg M. Rosenberga:**

- Wprowadzenie – opowieść „O języku współczującym”.
- Zabawa – „Szakal czy Żyrafa”.
- Ćwiczenie – uczucia i potrzeby barometrem naszego samopoczucia.
- Warsztaty: Czterostopniowy komunikat wg Modelu Porozumienie bez przemocy – „Język serca”.

#### **III SPOTKANIE: Poczucie własnej wartości i pewności siebie – co buduje odporność na uzależnienia i przemoc?**

- Co buduje osobistą moc rodzica, a co buduje moc dziecka?
- Skąd wziąć tę moc?
- Wspieranie dziecka w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie?
- Sztuka słuchania i rozpoznawania emocji i potrzeb dziecka.

#### **IV SPOTKANIE: Konstruktywne spędzanie wolnego czasu w rodzinie:**

- Skąd wziąć ten czas?
- Poznanie dziecka, jego temperamentu i dostosowanie rodzaju zabaw i gier.
- Co to znaczy być blisko siebie.
- Trening rodziców – radość zabawy, poznanie różnorodnych zabaw i gier.

**Czas trwania spotkania: 3 godziny. łącznie 12 godzin warsztatów.**

# Zapraszamy do udziału w **AKADEMII RODZICA**

to cykl 4 bezpłatnych spotkań ze specjalistami  
dla rodziców, którzy chcą podnieść swoje  
umiejętności rodzicielskie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Siemiatyczach zaprasza wszystkich chętnych rodziców do udziału w warsztatach w ramach Akademii Rodzica.

Podczas warsztatów pedagog i psycholog odpowiedzą:

- jak radzić sobie z codziennymi problemami,
- jak budować bliskie relacje w rodzinie,
- jak mówić by dzieci chciały nas słuchać,
- jak słuchać oraz rozpoznawać emocje i potrzeby dziecka,
- jak wspierać dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie,
- jak wyznaczać granice i ustanawiać zasady obowiązujące w domu,
- jak konstruktywnie spędzać czas wolny w rodzinie – trening rodziców – radość z zabawy.



**ZAPISY TRWAJĄ DO: 15 LISTOPADA 2017 R.**

**WARSZTATY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ W TYGODNIU W GODZ. 16.00-19.00**

**ZAPISY I INFORMACJE O WARSZTATACH: TEL 085 730 05 07**

**ORAZ W POWIATOWYM CENTRUM POMOCY RODZINIE W**

**SIEMIATYCZACH UL. LEG. PIŁSUDSKIEGO 3 POK. 6.**

**WYCHOWANIE DZIECKA TO BARDZO TRUDNE ZADANIE. ZAPISZ SIĘ NA  
WARSZTATY I ZOSTAŃ NAJLEPSZYM NA ŚWIECIE RODZICEM DLA  
SWOJEGO DZIECKA!**

**Rodzicom zapewniamy kawę, herbatę, słodki poczęstunek.**





**Wychowanie?**



***... damy radę!***

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W SIEMIATYCZACH**  
17-300 Siemiatycze, ul. Legionów Piłsudskiego 3  
tel. 85 730 05 07, e-mail: [pcpr\\_siemiatycze@wp.pl](mailto:pcpr_siemiatycze@wp.pl)



Program profilaktyczny w zakresie promowania i wdrożenia prawidłowych metod wychowawczych w stosunku do dzieci w rodzinach zagrożonych przemocą w rodzinie w powiecie siemiatyckim na lata 2017-2020